

# VITA

Unsere  
Mitgliederzeitung

bewegt!

2/19

VITA Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg

## VITA bietet auch etwas für die Kleinen!



### VITA hält auch ein Angebot für den Nachwuchs bereit

In beiden VITA Häusern bietet die Juniors Academy Tanzkurse für Kids und Teens an. Von 3 bis 14 Jahren reicht das Angebot. Unsere Tanzlehrerinnen Pia Khernane und Letha Maughan leiten unsere Gruppen mit viel Freude und Engagement.



Pia

### Tanzen fördert die Freude an der Bewegung!

Kinder haben von Natur aus eine gesunde Körperhaltung, die wir erhalten möchten. Das Selbstvertrauen, das Einfügen in eine Gruppe (Gemeinschaftssinn/Gruppendynamik) und die Kreativität der Kinder werden geweckt und gefördert. Auf abwechslungsreiche Weise wird getanzt, improvisiert, sich frei bewegt, es werden

Ausdrucksformen ausprobiert, Rhythmen erlebt und gemeinschaftlich kleine Tänze entwickelt.

Dem jeweiligen Alter der Kinder entsprechend werden

Tänze erarbeitet – von kurzen Tänzchen bis hin zu konzentrierten Choreographien. So können die Kinder mit den erarbeiteten Schrittmaterialien ihre selbst erfunden Bewegungen ausprobieren, erleben und vorführen. Tanzen berührt wichtige Seiten der kindlichen Persönlichkeit – die Gefühlswelt und der Intellekt werden angesprochen, das Selbstbewusstsein und die Handlungsfähigkeit in der Gemeinschaft. In unseren Kursen wird auf die Verbindung von Musik und Bewegung sowie auf die Entwicklung der eigenen Fantasie und Kreativität großen Wert gelegt.

### Unsere Tanzkurse im Überblick:

#### VITA am Kaiserberg

##### dienstags:

15 Uhr 3-5 Jahre\*

16 Uhr 6-9 Jahre

17 Uhr ab 10 Jahre

\* startet ab dem 20.2.2019

#### VITA am Sittardsberg

##### mittwochs:

15 Uhr 3-5 Jahre

16 Uhr 9-13 Jahre

##### freitags:

15 Uhr 5-8 Jahre

# VITASPA

Teil 2

## Vitamin C

von Petra Hackstein

### Kleine Fältchen, müder Teint und Pigmentflecken!

Als Kosmetikerin und Korneotherapeutin möchte ich hier einen kleinen Guide der unterschiedlichen Inhaltsstoffe bzw. Wirkstoffe, sowie apparative Behandlungsmethoden vorstellen, die der Beautymarkt zur Verfügung stellt. Im Januar habe ich bereits über Vitamin A und Ultraschall berichtet.

### Vitamin C (Ascorbinsäure)

>> penetriert nicht in die Haut

- Schutz der Produkte (Antioxidans)
- Deaktivierung freier Radikale (hilfreich auch bei Akne)
- AHA-Säure >>penetriert nicht in die Haut
- Keratolytische (schälende) Wirkung freier, konzentrierter Ascorbinsäure bei niedrigem pH analog den AHA-Säuren (z.B. Glycolsäure bei einer Fruchtsäure-Behandlung)
- Entfernt oberflächlich melaninhaltiges Material
- Stimuliert die Zellneubildung (sehr hilfreich u.a. auch bei Akne)

Da Vitamin C nicht sehr stabil ist und leicht oxidiert, kann es seine Wirksamkeit verlieren. Deshalb kommen oft die stabilen Derivate des Vitamin C zum Einsatz.

Diese Derivate werden in der Haut gespalten und setzen dann direkt am Wirkort das Vitamin C frei. Aber auch die Vitamin C-Derivate benötigen eine besondere Sorgfalt, um in dem Kosmetikprodukt stabil zu bleiben. Vielleicht ist dies ein Grund, dass der Wirkstoff nicht so oft als Inhaltsstoff in Kosmetik anzutreffen ist, wie es seine gute Wirksamkeit eigentlich erwarten ließe.

### Vitamin-C-Derivate

>> Hautpenetration

- Prävention von Hyperpigmentierungen (muss jedoch lange eingesetzt werden)
- Hemmung der Melaninsynthese (keine Zerstörung)
- Stimulierung der Kollagenneubildung in der extrazellulären Matrix der Haut
- Vorbeugung gegen Hautalterung
- Regeneratiion und Verbesserung des Faltenreliefs und der Hautrauhigkeit
- Antibakterielle Wirkung bei Hautunreinheiten

Als Carrier (Wirkstoffträger) wird Phosphatidylcholin in Form von Liposomen empfohlen, da Phosphatidylcholin als körpereigener Stoff mit allen Barriere- und Zellstrukturen des Körpers kompatibel ist.

**Fazit: Somit sind Vitamin C-Derivate äußerst empfehlenswerte Wirkstoffe in Anti-Aging-Produkten und auch bei unreiner Haut.**

Um Hautreaktionen und Unverträglichkeiten zu vermeiden, lassen Sie sich immer individuell beraten. Vereinbaren Sie einen Termin zu einer ausführlichen Hautdiagnose, denn entscheidend für den Kauf einer Pflege sind nicht nur das Hautgefühl, ein kurzer Blick auf die Haut und das Werbeversprechen. Ihre Haut (als größtes Organ) sollte es Ihnen Wert sein!



Ihre  
Petra  
Hackstein

# VITAMED

Exklusiv  
am Kaiserberg

## Diät? Nein danke!

**50% der Frauen und 35% der Männer in Deutschland sind mit Ihrem aktuellen Körpergewicht nicht zufrieden.**



Fast jede Frau hat schon einmal eine Diät ausprobiert. Nur leider ohne Erfolg.

Es gibt über 5.000 unterschiedliche Diätkonzepte. Denken Sie einmal darüber nach.

Es gibt ein ganz einfaches Prinzip, warum Diäten nicht funktionieren: Weil sie nur für einen begrenzten Zeitraum durchgehalten werden können. Denn wer mag schon jahrelang nur noch Kohlsuppe schlürfen? Oder nur noch Magerquark und Hüttenkäse in sich rein stopfen?

Die meisten Diäten haben nur einen Effekt: Verringerung der Kalorienaufnahme mit einer einhergehenden Senkung des Stoffwechsels. Das faszinierende Naturgesetz, welches dahinter steckt, dass dies passiert: "Das Hunter-Gen".

Jede DIÄT senkt den Stoffwechsel! Man darf dem Körper nichts „wegnehmen“. Man muss ihm geben. Aber was?

„Die Dosis macht das Gift“.

Lernen Sie, was wirklich wichtig ist, um ein Normalgewicht zu erreichen und die Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern.

Dies beinhaltet nicht den absoluten Verzicht!

Stichwort: Insulinausschüttung – intermittierendes Fasten (das ist kein Verzicht)

Gerade jetzt, zum Jahresbeginn tummeln sich wieder viele neue Diäten und Diätprodukte auf dem Markt.

Glauben Sie mir – KEINE Diät hält langfristig.

Nur eine wirkliche Ernährungsumstellung, bei der auch ein Stück Kuchen nicht fehlen muss, hält Sie langfristig gesund und schlank.

Genießen Sie Ihr Leben.

Übernehmen Sie Eigenverantwortung.

Lassen Sie sich nicht vor den Diät-Karren spannen.

Erfahren Sie, wie es gehen kann und dann auch noch wirklich gut schmeckt.



AGING  
in balance

Mitglied der  
kPNI  
Kongress der Deutschen Gesellschaft für Präventive  
Psychologie, Neuro-Endokrinologie

### Brigitte Dünzen

Vital-Coach  
PNI-Therapeutin  
Expertin für Nahrung als Medizin  
Expertin für Ernährung  
Motivations-Kommunikationscoach  
Impulsgeberin

Tel.: 0152 / 34033812  
VITA Gesundheit am Kaiserberg

# VITAKURSE

## Chi Gong

### Chi Gong – was ist das?

Qigong in geläufiger deutscher Schreibweise auch Chi Gong, ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Chi-Flusses im Körper dienen. Chi steht für die Lebensenergie.

Die Praxis des Chi Gong soll die Lebensenergie stärken, um zu einer gesunden körperlichen und geistigen Verfassung zu gelangen.

Chi Gong ist empfehlenswert, um durch gezielte Anleitung einen Stressausgleich für sich zu schaffen und dadurch bewusst zur Ruhe zukommen.

Dorothea Moch, unsere Chi Gong Lehrerin, leitet unser Chi Gong Stunde.

**VITA Gesundheit am Kaiserberg, immer donnerstags um 17 Uhr.**



**9.3.19**  
**Yoga Day**

Einen ganzen Tag Yoga erleben und erfahren. Lernen Sie die verschiedensten Yoga-Richtungen kennen!

**VITA** am Kaiserberg

**Unsere Instruktoressen freuen sich schon auf Sie!**

Anmeldungen unter:  
Tel. 0203-393790  
oder [kurse@vita-gesundheit.de](mailto:kurse@vita-gesundheit.de)



Annika



Birgit



Tatjana



Dorothea

# Februar

## Unser Monatskalender

### VITA am Kaiserberg

Bitte beachten Sie den Aushang der Saunaregeln am Kaiserberg!

#### 16.2. Monatsspecial\*

##### Refilement Feel

15:00 - 16:30 Uhr

Faszien spüren und wahrnehmen so lautet das Motto des Monatsspecials im Februar. Durch bestimmte Refilement Techniken Tiefenwahrnehmung erfahren und erleben und neue körperliche Dimensionen entdecken.

Durch das Special führt Tatjana.

(\* Teilname für VITA Interessierte beträgt 12€)

#### 16.2. VITA verwöhnt 15:00 - 20:00 Uhr

#### 22.2. Cycle Friday\*\*

19:00 - 20:55 „Swinging Jumps“

Mit Annika eine kraftvolle und motivierende Zeit erleben.

„Swinging Jumps“, das Thema unseres Cycle Fridays im Februar lädt förmlich ein gute Laune mitzubringen.

(\*\* Die Teilnahme für VITA Mitglieder beträgt 10€ Pfand, welche bei aktiver Teilnahme erstattet werden. Die Teilname für VITA Interessierte beträgt 10€)

Anmeldungen bei unserem VITA Team

#### 28.2. Altweiber

alle Kurse finden nach Plan statt

### VITA am Sittardsberg

#### 24.2. Monatsspecial\* „Faszien Yoga“

16:00 - 17:55 Uhr

Birgit erklärt und zeigt wie man die Faszien auch mit Yoga trainieren kann.

(\* Teilname für VITA Interessierte beträgt 12€)

#### 28.2. Altweiber

alle Kurse finden nach Plan statt

### Bitte vormerken:

- **Monatsspecial "Pilates meets Functional"**  
24. März, VITA Gesundheit am Sittardsberg.
- **Zumba Special**  
30. März, VITA Gesundheit am Kaiserberg

## VITA Gesundheit am Kaiserberg

VITASPORT GmbH . GF Andreas Tappe  
Schweizer Str. 80 . 47058 Duisburg . Tel. 0203 / 39379-0



### VITASPORT

Mo - Fr 7:00 - 23:00  
Sa, So, Feiertag 10:00 - 20:00  
Do: Damensauna 7:00 - 17:00  
Di ab 10:00

### VITAREHA

Mo - Fr 7:20 - 21:00  
Sa 10:00 - 14:00

### VITAKIDS

Mo - Fr 9:00 - 12:30  
Mo, Mi, Fr 16:00 - 19:00  
Di, Do 16:30 - 20:00  
Sa, So 10:00 - 13:00

### Sauna Anschaltzeiten:

7:00h Finnische Sauna  
**Mo, Mi,** 8:00h Bio Sauna  
**Do, Fr:** 9:00h Infrarot Sauna  
10:00h Dampfbad  
10:00h Finnische Sauna  
**Di:** 11:00h Bio Sauna  
12:00h Infrarot Sauna  
13:00h Dampfbad  
10:00h Finnische Sauna  
**Sa, So:** 10:30h Bio Sauna  
11:00h Infrarot Sauna  
11:30h Dampfbad

## Pennesalat mit Ziegenkäse

Rezept 2/19

### Zutaten für 2 Personen:

120g Penne  
2 EL Olivenöl  
½ Radicchio, in Stücke gezupft  
½ Kopfsalat, in Stücke gezupft  
½ reife Birne, gewürfelt  
1 EL Zitronensaft  
1 Basilikumzweig  
1 Paket Brunnenkresse  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Knoblauchessig  
2 geviertelte Tomaten  
1 kleine Zwiebel in Ringen  
1 Ziegenkäse, gewürfelt  
1 geriebene Karotte  
Pfeffer  
geriebener Thymian



### Zubereitung:

Die Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Wasser al dente kochen. Anschließend abgießen, unter fließend kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Radicchio- und Kopfsalatblätter waschen und in einer großen Salatschüssel mischen. Nudeln, Birnen, Basilikum und Brunnenkresse darübergeben. Zitronensaft, Olivenöl, Essig sowie 2 EL geriebenen Thymian und Pfeffer in einem Messbecher verquirlen. Über die Salatmischung in der Schüssel geben und gründlich mischen. Tomaten, Zwiebel, Karotte und Ziegenkäse zugeben und mit einer Gabel gründlich vermengen.

Den Salat vor dem Servieren mindestens 1 Stunde kalt stellen, damit er gut durchziehen kann.

## VITA Gesundheit am Sittardsberg

GZS Betreibergesellschaft mbH . GF Holger Immekus  
Altenbrucher Damm 15 . 47249 Duisburg . Tel. 0203 /4880077



### VITASPORT

Mo - Fr 7:00 - 23:00  
Sa, So, Feiertag 10:00 - 20:00

### VITAREHA

Mo - Fr 7:20 - 21:00  
Sa 10:00 - 14:00

### VITAKIDS\*

Mo, Di, Mi, Fr 9:00 - 12:00  
Di, Mi, Do 16:00 - 19:00  
So 10:00 - 14:00

*\*An den Feiertagen sowie zu den Ferienzeiten gelten andere Öffnungszeiten, bitte zusätzliche Aushänge beachten!*

Noch mehr Informationen  
finden Sie unter:

[vita-gesundheit.de](http://vita-gesundheit.de)



## VITA TIP

KINDER-  
TANZEN



am Kaiserberg:

DI

am Sittardsberg:

MI

FR

JUNIORS  
Academy

### Impressum

Redaktion: Vitasport GmbH, GZS Betreibergesellschaft mbH  
Layout: be to be gmbh, Mülheim / Ruhr, www.b2bgmbh.com  
Druck: van Acken Druckerei & Verlag GmbH, Krefeld, www.van-acken.de